金房小　けんこうだより

すくすく

南相馬市立金房小学校　保健室

２０１５．１０．８

No.３

よい歯の表彰

「ほけんだより」でもお知らせしましたが、９月の全校集会でよい歯の表彰を行いました。金房小では、歯ッピー賞が１１名、がん歯り賞が９名表彰されました。なるべくたくさんの人に賞状をわたしたいと思っていますので、まだ治療が済んでいない人は、早めの治療をおすすめします。

歯ッピー賞

（４月の歯科検診において、治療の必要がある歯がないと認められた人）

１年　M.S さん
３年　Y.T くん
４年　T.S くん　Y.H くん　H.T くん
５年　R.I さん　A.N さん　R.N くん　R.H くん
６年　A.I さん　Y.S くん

がん歯り賞

（４月の歯科検診において、むし歯はあったけれどむし歯の治療が終わった人）

１年　J.Y さん
２年　A.Y くん　M.T くん
４年　R.Y くん
５年　H.S くん
６年　H.O さん　S.Y さん　M.S さん　K.Y くん

歯ッピー賞のなかでも、むし歯・むし歯になりそうな歯・治療した歯がなく、歯肉炎・歯石や歯の汚れがなかった２人にインタビュー

Ｑ　どんなことに気をつけていますか？

６年　Y.S くん
特に奥歯のみがき残しに気をつけてみがいています。

５年　R.E くん
５分間はかってみがいています。特に歯の裏側をしっかりみがいています

健康チェック（せいけつチェック）
めざせ！かなぶさっこ25人のパーフェクト！

２学期も健康チェックを実施しています。ハンカチ・ティッシュとつめの両方のパーフェクトをとる学年も増えてきました。３校全員でパーフェクトになった学年は廊下に掲示しています。

９月の健康チェックのつめでは、かなぶさっこ２５人がパーフェクトの日が１回ありました。次はハンカチ・ティッシュも全員パーフェクト目指したいですね。あと一歩です。

8・9月　金房小パーフェクト達成回数（5回実施）

	１年	２年	３年	４年	５年	６年
ハンカチ・ティッシュ	2	5	5	3	2	1
つめ	3	3	4	5	5	4
どちらもパーフェクト	1	3	4	3	2	0

健康チェックは、健康に生活するため、自分を守るため、まわりの人を守るために大切なことです。でもそれ以外に、健康チェックの日に、ひとりひとりが気をつけていること、クラスのみんなで協力してパーフェクトにしようとしていること、もしも忘れてしまった人がクラスにいても決して責めないこと、前の日に忘れないように兄弟で声をかけあっていることなど、いろんなステキなところが見えてきます。これからもその気持ちを持ち続けてくださいね。

夏休みの歯みがきカレンダーから

夏休みの歯みがきカレンダーを見ると、みんな今までと比べて３回みがいた日が増えてきました。長い休みであっても、しっかりみがくことができてすばらしいですね。歯みがきカレンダーのなかから、ステキなめあて、感想、おうちのひとからのコメントを紹介します。

みんなのめあて

- 自分の歯を大切にみがく
- いつもげんきにはをみがく
- 工夫デー、つるつるデー、かがみデーなどを１回ではなく毎日続ける。

みんなの感想

- 歯みがきをする時は必ず鏡をみてやるようにしていたので、むし歯はありません！
- 歯をみがくときにくふうしてみがけなかったので、くふうしてみがきたい。
- ぜんぶ赤にそめられなかったから、つぎからはぜんぶ赤にそめたい。

おうちのひとから

- 毎日声をかけながら頑張りました。
- 歯医者さんからも指摘を受けた歯みがきの徹底を！大人の歯もむし歯になるぞー！
- あまりすすんでみがく様子はないのですが、みがこうとする努力は見られました。

歯みがきカレンダーパーフェクト(毎日3回みがく)達成

今回は１人でした。毎日３回続けるコツをインタビューしてみました。これからもっとたくさんの人ができるようになることを期待しています。

６年　K.Y くん

いつも「食べたらみがく」を心がけています。

毎日続けることは大変かもしれませんが、続けることでそれがふつうになり、習慣になります。毎日しっかり歯みがきをする習慣を身につけましょう。

食欲の秋

歯をじょうぶにする食べ物を食べよう

カルシウム

じょうぶな歯をつくるもとになり、歯をつよくする

ビタミンD

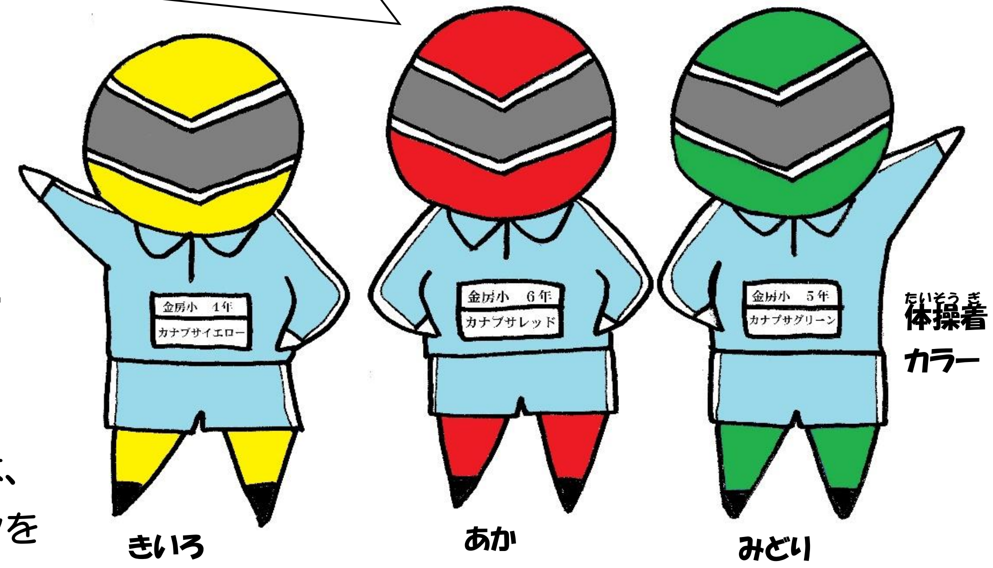
カルシウムとの相性バツグン！カルシウムの吸収を助ける。カルシウムとビタミンDを一緒にとることがおすすめ！

食物繊維

かむことでだ液を出し、歯をきれいにしてくれる。また、よくかむことで歯やあごの骨をじょうぶにしてくれる

ポイントは、
- 好き嫌いせず、赤・黄・緑バランスよく食べる
- よくかんで食べる

歯の生え変わるこの時期にしっかり食べることが大切

NEW　HERO！
カナブサレンジャー

色をぬってみよう！
色がわからないときは、保健室かホームページをみてね！